



APLICAÇÃO DA CINESIOTERAPIA NO CONTROLE DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

APPLICATION OF KINESIOTHERAPY IN CONTROLLING THE SYMPTOMS OF FIBROMYALGIA:

Milena Matos de Souza¹, Mariana Batista Maia da Silva¹, Rodrigo José Fernandes de Barros², Laura Amélia Fernandes Barreto¹, Antonio Bruno Marques Gomes¹

¹ Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró - FACENE/RN

² Faculdades Nova Esperança de Mossoró (FACENE-RN)

Info

Recebido: 11/2023

Publicado: 01/2024

DOI: 10.37951/2358-260X.2024v11i1.7185

ISSN: 2358-260X

Palavras-Chave

Fisioterapia; Doenças reumatológicas; Dor crônica; Tender points.

Keywords:

Physiotherapy; Rheumatological diseases; Chronic pain; Tender points.

Abstract

Fibromyalgia is defined as a rheumatological disease of unknown cause and not associated with inflammatory processes, which mainly affects women. Studies show that the treatment of fibromyalgia is focused on kinesiotherapy, which consists of physical exercise programs that provide benefits for fibromyalgia patients. The objective of this research is to identify how the physical therapy practice of kinesiotherapy is used in patients with fibromyalgia to control their symptoms. This is an integrative review based on articles selected from the LILACS, SciELO and PEDro databases. The descriptors applied were: “fibromyalgia”, “physiotherapy”, “physical exercise” and “kinesiotherapy”. The descriptor “fibromyalgia” was used as the main one to obtain more thematic proximity, making

pairwise combinations with the others using the Boolean connector ‘AND’. Four articles were selected that meet the study variables. It was noticed that stretching, walking and low-impact exercises have been relevant in the treatment of fibromyalgia, as these factors contribute to improving quality of life. Furthermore, it is possible to observe that the application of supervised physical exercises has better adherence when compared to unsupervised ones, especially for those who are in unstable psychosocial situations, as a large part of this public chooses to practice regular physical exercises and carried out in a group. Therefore, kinesiotherapy is essential in controlling the symptoms of fibromyalgia, as the practice of physical exercises improves muscle strength, flexibility and resistance, in addition to working on cognitive and functional capacity

Resumo

A fibromialgia é definida como uma doença reumatológica de causa desconhecida e não associada a processos inflamatórios, que acomete principalmente o público feminino. Estudos evidenciam que o tratamento da fibromialgia está direcionado a cinesioterapia, que consiste em programas de exercícios físicos que sucedem benefícios para os pacientes fibromiálgicos. O objetivo dessa pesquisa é identificar como a prática fisioterapêutica da cinesioterapia é utilizada em pacientes com fibromialgia para controlar os seus sintomas. Trata-se de uma revisão integrativa a partir de artigos selecionados pelas bases de dados LILACS, SciELO e PEDro. Os descritores aplicados foram: “fibromialgia”, “fisioterapia”, “exercício físico” e “cinesioterapia”. O descritor “fibromialgia” foi utilizado como principal para se obter mais proximidades temáticas, fazendo combinações em pares com os demais utilizando o conector booleano ‘AND’. Foram selecionados 4 artigos que atendem as variáveis do estudo. Percebeu-se que alongamentos, caminhada e exercícios de baixo impacto têm sido relevantes no tratamento da fibromialgia, uma vez que esses fatores contribuem na melhora da qualidade de vida. Ainda, é possível observar que a aplicação de exercícios físicos supervisionados possui uma melhor adesão quando comparado aos não-supervisionados, principalmente para aqueles que se encontram em situações psicossociais instáveis, pois grande parte desse público opta pela prática de exercícios físicos regulares e realizados de forma grupal. Sendo assim, a cinesioterapia é indispensável no controle dos sintomas da fibromialgia, pois a prática de exercícios físicos proporciona a melhora da força muscular, flexibilidade e resistência, além de trabalhar a capacidade cognitiva e funcional.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é definida como uma doença reumatológica de causa desconhecida e não associada a

processos inflamatórios, que acomete principalmente o público feminino. É caracterizada pelo seu quadro de dor crônica generalizada e pontos dolorosos (*tender*

points), porém, alguns outros sintomas como fadiga diurna e sono não-reparador são prevalentes e, por vezes, tornam-se as queixas mais relevantes para o paciente. Ainda, os sintomas apresentados pelo paciente com fibromialgia podem variar de acordo com alguns fatores, como mudanças no padrão do sono e alterações climáticas¹.

Na maioria dos casos associados a essa patologia, pacientes fibromiálgicos relatam rigidez articular ao levantar-se de manhã cedo, enxaqueca, edema nos pés e nas mãos, fadiga intensa e exaustão, sensação de formigamentos, fenômeno de Raynaud (vasoespasmos em extremidades com presença de cianose) e casos de ansiedade e depressão. Dessa forma, a fibromialgia pode ser desencadeada por alguns fatores que conseqüentemente podem agravar ou acelerar o quadro patológico do indivíduo como trauma físico e psíquico, sedentarismo e estresse emocional. Além disso, existem também condições que podem atuar na melhora dos sintomas como temperaturas elevadas, banhos quentes e atividades físicas moderadas¹.

Devido ao quadro álgico presente, o paciente fibromiálgico desenvolve baixos níveis de aptidão física e força muscular, que contribui para uma incapacidade funcional, pois o paciente adota o sedentarismo como estilo de vida. Também devemos considerar que esse quadro clínico interfere no contexto econômico do indivíduo, pois afeta tanto o seu desempenho profissional como também a socialização. Dessa forma, a integralidade de todos esses fatores influenciam de forma negativa na qualidade de vida do indivíduo².

Quanto ao diagnóstico, é prevalentemente clínico, uma vez que não são identificados em exames laboratoriais ou exames de imagem. O colégio americano de Reumatologia (*American College of Rheumatology* – ACR) utiliza algumas medidas para confirmar o diagnóstico, sendo a primeira quando o indivíduo retrata dor generalizada crônica e a segunda

quando há sensibilidade em no mínimo 11 de 18 pontos de tensão (*tender points*). No momento, outros meios estão sendo considerados para o diagnóstico da fibromialgia².

Segundo a ACR, os *tender points* ou pontos de tensão, é um termo utilizado para caracterizar pontos dolorosos de intensa sensibilidade nos tecidos moles, que estão presentes em áreas específicas sendo mais comuns na região interescapular, cervical, lombar, ombros e glúteos. São considerados positivos ao serem palpados ou por meio de pressão digital, somando um total de 11 a 18 pontos, além de ser considerado um dos critérios de diagnóstico da fibromialgia³.

Diante da necessidade de identificar os sintomas, no ano de 2010 foram estabelecidos novos critérios constituídos por duas escalas de avaliação: Índice de Dor Generalizada (IDG) que tem como objetivo analisar a dor sentida durante os últimos sete dias ao aferir bilateralmente regiões corporais dolorosas, e a Escala de Sintomas (ES) que tem a finalidade de avaliar, através de uma pontuação somatória, a intensidade dos sintomas associados à depressão, cefaleia, fraqueza muscular e entre outros fatores. Nesse contexto observa-se que as duas escalas de avaliação apresentam importância no critério de diagnóstico⁴.

Na atualidade, a fisioterapia dispõe de vários métodos que podem ser utilizados no tratamento da fibromialgia, que buscam reduzir o quadro álgico e a tensão muscular, promovendo melhora no quadro geral do paciente. A fibromialgia é uma doença complexa e sua abordagem não é simples, mas possui resultados positivos, além disso, o tratamento tem o objetivo de controlar os sintomas da fibromialgia e não na exclusão da doença, pois não possui um tratamento específico e nem recuperação total. De forma global, a fisioterapia é conduzida de maneira gradativa com a finalidade de melhorar a qualidade de vida do paciente².

Dentre os tratamentos, existe o farmacológico e o não farmacológico, em que o não farmacológico adere a condutas que não utilizam medicamentos⁵. À vista disso, alguns métodos não farmacológicos são aplicados pela fisioterapia, no qual se ressalta a cinesioterapia, que aplica exercícios terapêuticos para a prevenção e tratamento de disfunções¹. Além disso, a cinesioterapia visa melhorar a aptidão e condicionamento físico do indivíduo através do aumento de força e massa muscular⁵.

A cinesioterapia é um recurso fisioterapêutico caracterizado por um conjunto de atividades de baixa intensidade, sendo realizadas sob orientações do fisioterapeuta para a prevenção e tratamento de doenças, na qual englobam: alongamento muscular, exercícios físicos e aeróbicos. Essas atividades são eficazes no controle dos sintomas da fibromialgia, pois proporcionam uma melhora na qualidade de vida, no condicionamento físico e psicossocial do paciente¹.

Ainda, vale salientar que dentro do tratamento não-farmacológico faz-se necessário esclarecer ao paciente fibromiálgico, que seus sintomas não provêm de uma causa imaginária, ou seja, por não apresentar sinais concretos dentro dos respectivos exames não significa dizer que é irreal. Em vista disso, torna-se necessário explicar ao paciente sobre seus sintomas e assim sucedendo um tratamento eficaz e conscientizá-lo de que não se trata de sintomas psicológicos².

Diante do trabalho exposto, surgiu o questionamento sobre uma técnica adequada para o tratamento da fibromialgia e, diante dos pressupostos elencados, levantou-se a seguinte questão: Quais efeitos a prática fisioterapêutica da cinesioterapia dispõe no controle dos sintomas da fibromialgia?

Grande parte dos estudos evidenciam que o tratamento da fibromialgia está direcionado a cinesioterapia, que consiste em programas de exercícios físicos que sucedem benefícios para os pacientes

fibromiálgico⁶. Considerando que a fibromialgia é um problema de saúde pública, é indispensável um estudo com finalidade de viabilizar um diagnóstico adequado e um tratamento eficiente para o controle dos sintomas da doença⁷.

Dentro do problema em questão, observa-se que apesar da fibromialgia não ter um tratamento específico, é possível que sejam realizadas intervenções para reduzir as queixas dos pacientes fibromiálgicos. Sendo assim, esta pesquisa se justifica com base na observação de que a cinesioterapia é um método que pode ser sugerido no controle das insatisfações presentes no cotidiano do paciente. Portanto, a proposta é fazer uma reflexão sobre as justificativas de que a cinesioterapia é um método eficaz nesse contexto.

Dessa maneira, o objetivo do presente estudo é identificar como a prática fisioterapêutica da cinesioterapia é utilizada em pacientes com fibromialgia para controlar os seus sintomas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRICO E FISIOPATOLOGIA DA FIBROMIALGIA

As primeiras descrições da fibromialgia ocorreram no ano de 1824. Os pesquisadores da época observaram a relação da dor com a inflamação do tecido conjuntivo e, apenas vinte anos depois, Valleix analisou que alguns pontos musculares específicos eram sensíveis e os pacientes fibromiálgicos apresentavam um quadro álgico por meio da palpação dessas áreas. Após isso, alguns termos foram empregados para se referir a doença, como fibrosite, miofibrosite e neurofibrosite, mas somente em 1981 um grupo de pesquisadores liderados por Yunus sugeriu o termo fibromialgia, que é de ampla utilização até os dias de hoje⁵.

Incrementa-se que somente no ano de 1992 a fibromialgia foi anunciada como uma doença reumatológica crônica caracterizada pela queixa

generalizada de dor. No que se refere aos critérios precursores utilizados para diagnosticar a fibromialgia, estes foram efetuados na década de 70 no século XX, no qual se desenvolveram novos estudos a partir deste, que buscaram estabelecer parâmetros para descrever a fibromialgia⁴.

A fisiopatologia da fibromialgia é referida por alguns modos, como pelo aumento da concentração da substância P – um neuromodulador que está presente nas fibras nervosas tipo C, quando essas fibras são fomentadas por estímulos dolorosos, liberam a substância P na região posterior da medula que acaba prolongando a sensação de dor. Também pode se evidenciar por distúrbios no hormônio designado serotonina, pois as mudanças nos níveis de serotonina geram a diminuição do sistema ou aumentam a resposta de dor⁵.

Estudos consideram que alterações no Sistema Nervoso Central (SNC) como mudanças no eixo hipotalâmico e estímulos das células gliais no líquido cefalorraquidiano estão associadas aos sintomas presentes na fibromialgia⁷. Há numerosos fatores neurológicos, imunológicos, genéticos e comportamentais que estão sendo estudados cientificamente, porém os resultados ainda são inconcludentes e/ou discrepantes⁶, fazendo com que essa doença ainda tenha seus determinantes e causas como mistérios a serem desvendados pelo trabalho científico de caráter interdisciplinar.

As doenças reumatológicas estão ocasionando preocupações sobretudo nos países desenvolvidos, em decorrência do aumento gradual do sedentarismo e da estimativa de vida. Além disso, por serem comuns na população, acabam afetando não somente a qualidade de vida, mas também reconduzindo para um problema socioeconômico que engloba a saúde pública⁶. Dessa forma, a fibromialgia é considerada um problema

crítico que possui impacto individual e coletivo de modo danoso¹².

2.2 CARACTERÍSTICAS E DIAGNÓSTICO DA FIBROMIALGIA

A fibromialgia é descrita por dor muscular crônica generalizada, sem indícios de inflamação na área acometida, além disso, as dores podem surgir juntamente com sono não reparador, fadiga, alterações no humor e quadro depressivo. A etiologia da fibromialgia, como afirmado anteriormente, ainda é desconhecida, mas estudos relacionam com alterações de condução de impulsos nervosos e aspectos biopsicossociais da dor⁵. Em decorrência dos fatores psicológicos, o desempenho funcional do indivíduo é acometido, interferindo na realização das atividades de vida diária – AVD's².

Apesar de ser uma patologia antiga, a fibromialgia foi negligenciada na prática clínica por um longo período, pois seus sintomas são semelhantes a outras patologias, fazendo com que haja dificuldade para realizar um diagnóstico autêntico. Alguns estudos realizados nos EUA e na Europa concluíram que aproximadamente de 5% da população geral é acometida pela fibromialgia; já no Brasil cerca de 2,5% da população é afetada e a faixa etária com maior incidência é de 35 a 50 anos, apresentando também prevalência em indivíduos do sexo feminino⁸.

O Colégio Americano de Reumatologia (*American College of Rheumatology – ACR*) considera alguns critérios para o diagnóstico da fibromialgia. São eles: quando a dor crônica e generalizada possui duração maior que três meses e quando no exame físico no mínimo 11 dos 18 pontos dolorosos (*tender points*) são sensíveis a uma força aplicada de aproximadamente 4/kg/cm². Além do mais, alguns sintomas como rigidez muscular, fadiga, alterações no sono, cefaleia tensional

e síndrome do intestino irritável estão incluídos no diagnóstico do paciente quando presentes⁵.

Sobre a identificação, além das medidas estabelecidas pelo Colégio Americano de Reumatologia (*American College of Rheumatology – ACR*) e as escalas de Índice de Dor Generalizada (IDG) e a Escala de Sintomas (ES) citadas anteriormente, o diagnóstico da fibromialgia pode ser efetuado através da história clínica e do exame físico do paciente e também por meio de critérios de exclusão da patologia, visto que os sintomas da fibromialgia são semelhantes aos de outras doenças reumatológicas⁷.

Além dos sintomas semelhantes com os de várias patologias, o diagnóstico da fibromialgia se torna complexo porque precisa ser realizado por meio de avaliações cuidadosas, com atenção para a gravidade e magnitude do quadro clínico apresentado pelo paciente. Em grande parcela dos casos são interpretados de forma indevida, o que prolonga a dificuldade de fechar o diagnóstico que se estende por meses e anos, nos quais os pacientes acabam frustrados e desprovidos de esperança para alcançar um tratamento correto⁹.

Dentre os sintomas da fibromialgia, o quadro algico é o que apresenta uma demanda significativa na procura de intervenções, em especial há uma busca por terapia medicamentosa ou alternativas na qual são encontrados diversos tratamentos, porém grande parcela não atendem as demandas que os pacientes fibromiálgicos pretendem para minimizar os sintomas da doença, o que acaba promovendo insatisfações e abandono do tratamento⁹.

2.3 TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA ASSOCIADO A CINESIOTERAPIA

Por se tratar de uma doença irremediável, o tratamento da fibromialgia é voltado a cuidados paliativos, com a finalidade de avaliar os sintomas da doença. Na fisioterapia, um dos meios utilizados para

reduzir os sintomas da fibromialgia é o exercício físico, também denominado de cinesioterapia⁵. Contudo, é importante considerar que o quadro algico é persistente nos pacientes fibromiálgicos, e que o intuito do tratamento não é sua exclusão, mas sim o seu controle⁶.

Grande parte dos estudos evidenciam que o tratamento da fibromialgia está direcionado a cinesioterapia, que consiste em programas de exercícios físicos que sucedem benefícios para os pacientes fibromiálgicos⁶. Considerando que a fibromialgia é um problema de saúde pública, é indispensável um estudo com finalidade de viabilizar um diagnóstico adequado e também um tratamento eficiente para o controle dos sintomas da doença⁷.

A cinesioterapia aborda um conjunto de técnicas de exercícios sendo eles: de baixa intensidade, exercícios aeróbios – que atuam como aspectos físicos e psicológicos, alongamento muscular estática sendo essa considerada uma estratégia segura por proporcionar redução da dor e da fadiga muscular, melhora no condicionamento físico, flexibilidade e qualidade do sono e também a hidrocinestoterapia que atua na realização desses exercícios em água aquecida de 30 a 40°. Além disso, observa-se que cada técnica abordada possui a sua particularidade e benefícios¹.

Ao iniciar o tratamento, o paciente deve estar ciente de todas as informações necessárias sobre a doença e das possíveis opções de tratamento. Também é importante que a orientação seja realizada de forma clara para que não haja dúvidas. Além disso, o tratamento deve ser elaborado em conjunto com o paciente, sempre de acordo com a intensidade da dor e considerando as suas questões biopsicossociais e culturais⁶.

O fisioterapeuta é um profissional generalista que atua nos três níveis de atenção à saúde, promovendo, prevenindo e reabilitando¹⁰. A fisioterapia promove benefícios à diversas patologias,

dentre elas a fibromialgia, onde atua no intuito de possibilitar uma melhora na qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos, através de técnicas que visam melhorar o condicionamento físico, fortalecimento muscular e estimular o paciente a adotar um estilo de vida mais saudável. Além do mais, para que o tratamento tenha resultados significativos, é necessário que o paciente esteja envolvido e colaborando com o atendimento¹¹.

Nesse contexto, a fisioterapia possui atribuições relevantes no tratamento do quadro álgico e no aumento da manutenção das capacidades funcionais do paciente em seu cotidiano¹², podendo ser realizada semanalmente com enfoque na diminuição dos principais sintomas apresentados pelo paciente, promovendo relaxamento, bem-estar e aumento da amplitude de movimento⁶.

Sendo assim, observamos que a necessidade de ter um fisioterapeuta presente no tratamento da fibromialgia é devido a sua capacidade atuante no controle dos sintomas que geram incômodo e comprometem o dia a dia do paciente. Além disso, o profissional também pode atuar de maneira educativa, com o propósito de promover funcionalidade para que os resultados possam prevalecer, sempre estimulando os pacientes a serem mais independentes e praticar um estilo de vida mais saudável.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa a fim de se obter um melhor embasamento científico para identificar e argumentar os resultados da pesquisa, baseado na pergunta norteadora de como é realizada a aplicação da cinesioterapia nos pacientes fibromiálgicos e os efeitos dessa prática no controle dos sintomas da doença.

QUADRO 1 – Resultado das combinações utilizadas e seleção nas bases de dados.

Combinação #1: Fibromialgia and fisioterapia

Para o levantamento do estudo, foram utilizados artigos selecionados pelas bases de dados PubMed, SciELO e PEDro, sendo incluídos artigos publicados nos últimos 8 anos (2015-2023) que abordam as variáveis do estudo, escritos na língua portuguesa, artigos gratuitos. Foram excluídos da pesquisa: monografias, dissertações, artigo de opinião e estudos duplicados.

Para a procura do material, se utilizou quatro descritores, que foram: “fibromialgia”, “fisioterapia”, “exercício físico” e a palavra “cinesioterapia” também se inseriu nas pesquisas, mesmo não localizada nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), por ser relevante no estudo.

Em seguida, ocorreu a coleta de dados através da leitura exploratória dos artigos, com o intuito de selecionar as obras importantes para a realização do estudo. Após isso, foi realizada a leitura seletiva e incrementada do material considerado relevante para o desenvolvimento do trabalho.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, o descritor “fibromialgia” foi utilizado como principal para se obter mais proximidades temáticas, fazendo combinações em pares com os demais utilizando o conector booleano ‘AND’, possibilitando as seguintes combinações: 1. “fibromialgia and fisioterapia”, 2. “fibromialgia and cinesioterapia” e 3. “fibromialgia and exercício físico” como mostra o QUADRO 1. Em seguida foram realizados os filtros seguindo os critérios de inclusão e exclusão citados na metodologia do estudo, e por fim, foram selecionados 4 artigos que atendem as variáveis do estudo.

Plataforma	Nº de resultados	Artigos excluídos	Artigos selecionados
LILACS	0	0	0
SciELO	26	25	1
PEDro	8	8	0
Combinação #2: Fibromialgia and cinesioterapia			
Plataforma	Nº de resultados	Artigos excluídos	Artigos selecionados
LILACS	5	5	0
SciELO	2	1	1
PEDro	1	1	0
Combinação #3: Fibromialgia and exercício físico			
Plataforma	Nº de resultados	Artigos excluídos	Artigos selecionados
LILACS	24	23	1
SciELO	14	13	1
PEDro	1	1	0
-	-	-	TOTAL: 4 artigos

Fonte: elaboração própria (2023).

Para se obter uma melhor exposição dos artigos selecionados, foi elaborada outra tabela identificando: autores, ano de publicação, título do artigo, base de dados, objetivos e resultados de cada artigo no QUADRO 2.

Nesse contexto de revisão, busca-se compreender os efeitos da cinesioterapia dentre os diversos tipos de atividade física encontradas que atuam no controle dos sintomas da fibromialgia, iniciando a partir de um estudo que traz os efeitos da cinesioterapia nos músculos do assoalho pélvico (AP) na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia. Nesse trabalho, os exercícios utilizados envolviam dissociação perineal, contração voluntária dos músculos do AP, bem como mobilizações¹⁴.

O mesmo estudo também aponta que mulheres com fibromialgia apresentam hipersensibilidade à dor, o que intensifica os sintomas quando comparado a mulheres saudáveis, inclusive quando a mulher passa por modificações em sua estrutura física, como no climatério¹⁴. Embora esse trabalho tenha ênfase nos músculos do AP, ele possui relevância para pacientes fibromiálgicos, pois o

enfraquecimento desse grupo muscular gera disfunções que comprometem a qualidade de vida.

Um dos objetivos da cinesioterapia é controlar os sintomas presentes nos pacientes fibromiálgicos, promovendo qualidade de vida e bem-estar a esse público. Uma pesquisa realizou um programa de exercícios físicos supervisionados que incluíram treinamento aeróbico, alongamentos e treinamento de força com duração de seis meses, ao final do estudo concluíram que esse programa foi capaz de melhorar os sintomas da fibromialgia, bem como a flexibilidade dos pacientes¹⁵.

Alongamentos, caminhada e exercícios de baixo impacto têm sido relevantes no tratamento da fibromialgia, isso ocorre devido a melhora na amplitude dos movimentos articulares, na força muscular e na resistência aeróbica, uma vez que esses fatores contribuem na melhora da qualidade de vida e permitem que o indivíduo fique apto a realizar suas atividades cotidianas¹⁵.

QUADRO 2 – Descrição dos artigos selecionados (numeração, título, autores, ano, bases de dados, objetivo, resultados).

Nº	AUTOR/ANO	TÍTULO	BASES	OBJETIVOS	RESULTADOS
----	-----------	--------	-------	-----------	------------

14	Lisboa LL <i>et. al.</i> , (2015)	Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia	SciELO	Avaliar e comparar o efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres climatéricas com e sem fibromialgia.	A cinesioterapia para o assoalho pélvico proporciona melhorias significativas na qualidade de vida, nos domínios ocupação, emocional, saúde e sexual, como também nos sinais e sintomas climatéricos e na função sexual. Entretanto, quando comparada a melhoria do grupo com diagnóstico de fibromialgia com a do grupo controle, observa-se que a fibromialgia exerce efeito limitante na melhoria nos domínios saúde, ocupacional e sexual da qualidade de vida e na função sexual em mulheres na fase do climatério
15	Oliveira LH <i>et. al.</i> , (2017)	Efeito do exercício físico supervisionado sobre a flexibilidade de pacientes com fibromialgia	SciELO	Verificar o efeito do exercício físico supervisionado sobre a flexibilidade de pacientes mulheres com fibromialgia tratadas no Projeto de Extensão “Tratamento Interdisciplinar para pacientes com fibromialgia”, desenvolvido na Universidade do Estado do Rio de Janeiro.	Concluiu-se que seis meses de exercício físico supervisionado podem melhorar significativamente a flexibilidade de mulheres com fibromialgia. A aplicabilidade do estudo está evidenciada, pois se procurou verificar o efeito do exercício físico supervisionado sobre uma valência física condicional, sendo a flexibilidade um componente da aptidão física relacionado à saúde.
16	Batista AS <i>et. al.</i> , (2020)	Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança	SciELO	Avaliar os sintomas de depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia que praticam dança	Os escores de depressão, ansiedade e cinesiofobia foram menores no GD. Deste modo, a prática de dança parece ter influência positiva nos sintomas de depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia.
17	Conte MS <i>et. al.</i> , (2018)	Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade de vida	LILACS	Avaliar a prática de atividade física, os sintomas de depressão e a qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.	O presente estudo não observou melhora da dor, qualidade de vida e depressão entre os pacientes que relatavam maior intensidade de atividade física (IPAQ). Esses dados podem estar relacionados à imprecisão do método utilizado (IPAQ) e a uma possível distorção dos pacientes ao quantificarem o tempo e a intensidade da atividade praticada. Foi observada, no entanto, correlação entre pior qualidade de vida, intensidade da dor e sintomas de depressão. Quando avaliada a prática de exercício físico, foi possível notar que a baixa frequência e talvez a intensidade superestimada possa ter influenciado o resultado do estudo em não demonstrar melhora da dor, qualidade de vida e sintomas de depressão nos pacientes com fibromialgia.

Fonte: elaboração própria (2023).

Mesmo que comumente a dança não seja uma prática realizada por fisioterapeutas, é uma possibilidade de tratamento para pacientes fibromiálgicos, sendo considerada uma forma de exercício aeróbio que pode ser realizada de forma grupal. Além disso, a dança promove a melhora do

quadro algico, da capacidade cognitiva e funcional, coordenação motora e condicionamento físico¹⁶.

Nessa perspectiva, um estudo aborda que a utilização da dança do tipo zumba duas vezes por semana com duração de 1h trouxe resultados positivos no tratamento dos sintomas da fibromialgia, pois evidenciou que a prática de dança trouxe bons resultados em sintomas, como: depressão, ansiedade e cinesiofobia¹⁶. Além disso, é uma modalidade que pode estimular a continuidade e participação dos indivíduos, pois é um exercício que por ser realizado de forma coletiva.

Por outro lado, uma pesquisa demonstrou que a prática da atividade física e do exercício físico aeróbico com intensidade moderada e baixa não trouxeram impactos positivos aos pacientes que foram submetidas ao estudo¹⁷, essa conclusão pode estar relacionada as limitações presentes no estudo, como a baixa frequência e intensidade superestimada, a amostra reduzida de pacientes e imprecisão do método de avaliação do estudo, pois foi utilizado apenas um método que avaliação.

É possível observar que a aplicação de exercícios físicos supervisionados possui uma melhor adesão dos pacientes fibromiálgicos quando comparado aos não-supervisionados, principalmente para aqueles que se encontram em situações psicossociais instáveis, pois grande parte desse público opta pela prática de exercícios físicos regulares e realizados de forma grupal¹⁷.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no exposto, é possível observar que a cinesioterapia desempenha um papel indispensável no controle dos sintomas da fibromialgia, pois a prática de exercícios físicos proporciona melhorias na força muscular, flexibilidade e resistência, trabalhando ainda a capacidade cognitiva e funcional. Além disso, pode-se

concluir que o exercício mais adequado será aquele que mantém o paciente satisfeito e consistente no tratamento, uma vez que o objetivo é promover qualidade de vida e bem-estar por meio da redução dos principais sintomas.

REFERÊNCIAS

1. Arantes JF, Nunes RS, Teixeira AL, Souza DJ, Pereira WF. A cinesioterapia no tratamento da fibromialgia: revisão bibliográfica. PKP [internet]. 2018;7(1):2317-1367. Available from: <http://revistas.unievangelica.com.br/index.php/refacer/article/view/3325/2>
2. Oliveira LH, Mattos RS, Castro JB, Barbosa JS, Chame F, Vale RG. Effect of supervised physical exercise on flexibility of fibromyalgia patients. Revista Dor [internet] 2017 [cited 2022 set 20]; 18(2):145-149. Available from: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/pKmHmJz9mNMjzZ8jpQS3M8k/?format=pdf&lang=en doi:10.5935/1806-0013.20170029>
3. Junior NP, Santos RN, Silva PL. Abordagens fisioterapêuticas no tratamento da fibromialgia: uma revisão bibliográfica [undergraduate thesis]. Goiás: PUC de Goiás; 2021. 14 p.
4. Brito AB, Silva CI, Ferreira CB, Evangelista LC, Lima LC, Moraes MC, Martins SM, Junior AM et al. Acupuntura como tratamento da fibromialgia. Revista Ibero: Ameri. de humani., ciên. e educa [internet]. 2021 [cited 2022 out 11] 7(10):559-568. Available from: <https://periodicorease.pro.br/rease/articloe/view/2593/1004>
5. Alves RC, Nepolmuceno VR, Marsson PG, Neto JB, Silveira JM, Rodrigues ES et al. Aspectos Epidemiológicos e Diagnóstico da Fibromialgia na Região Norte do Brasil. RSDJournal [internet]. 2022 mar 26 [cited 2022 out 16] [about 12 screens]. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27704/24175>
6. Alves RC, Mendonça PS. Efeitos da cinesioterapia ativa resistida no tratamento fisioterapêutico para portadoras da síndrome da fibromialgia: revisão narrativa. J Health Sci Ins [internet]. 2020 [cited 2022 out 11]; 2(38):161-168. Available from: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/tainacanitems/34088/63780/10V38_n2_2020_p161a168
7. Catalam AL, Guimarães JE, Cabral RS, Carvalho SM. Benefícios da fisioterapia no paciente com

- fibromialgia– uma revisão. Rev. Multi. Do Nord. Minei. [internet]. 2022 [cited 2022 out 15]; 1:2178-6925. Available from:https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/803_beneficios_da_fisioterapia_no_paciente_com_fibromialgia_uma_revisao
8. Athayade IB, Marques ET, Côrtez JP. Uma abordagem geral da Fibromialgia: revisão de literatura. REAMed [internet]. 2022 [cited 2022 set 16]. 17:e10934. Available from: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/10934/6461>
 9. Heymann RE, Paiva ES, Martines JE, Helfenstein Jr M, Rezende MC, Provenza JR et al. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. Rev. Bras. Reumatol. [internet]. 2017 [cited 2022 out 16]; 57:s467-s476. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>
 10. Araújo LV, Caires PT, Pinheiro TG, Gusmão LC, Santos LA, Souza DC et al. Prevalência da dor e percepção do tratamento em pacientes com fibromialgia. REAS [internet]. 2022 [cited 2022 out 15];15(8):e10856. Available from: <https://doi.org/10.25248/REAS.e10856.2022>
 11. Coffito. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução n.º 363, de 20 de maio de 2009. Reconhece a Fisioterapia em Saúde Coletiva como especialidade do profissional Fisioterapeuta e dá outras providências. Diário Oficial da União. 2009 jun 16; (112 seção 1):42.
 12. Santos AMB, Assumpção A, Matsutani LA, Pereira CAB, Lage LV e Marques AP. Depressão e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Rev. bras. fisioter. [internet]. 2006 [cited 2022 out 15];10(3):317-324. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbfs/a/YzLKKSVjrSghzB83QNrpcwc/?format=pdf&lang=pt>
 13. Sousa BS, Sampaio WT, Oliveira MN, Brandão AT, Porto EF, Bianchi C et al. O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia na dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. ConScientiae Saúde [internet]. Estrada Itapecerica SP; 2018 [cited 2022 out 15].8p Available from: <https://drive.google.com/file/d/1gfIR1eZxfS3Fni7WZ7te7jBMXXKZV6irU/view> doi:10.5585/ConsSaude.v17n3.8010
 14. Lisboa LL, Sonehara E, Oliveira KCAN, Andrade SC, Azevedo GD. Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia. RevBrasReumatol. 2015;55(3):209-215.
 15. Oliveira LHS, Mattos RS, Castro JBP, Barbosa JSO, Charme F, Vale RGS. Effect of supervised physical exercise on flexibility of fibromyalgia patients. RevDor [Internet]. 2017 [cited 2023 maio 17]. 18(2):145-9. Available from: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/pKMHmJz9mNMjzZ8jpQS3M8k/?format=pdf&lang=pt> doi: 10.5935/1806-0013.20170029.
 16. Batista ASA, Maia JBS, Souza CG, Lins CAA, Souza MC. Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança. BrJP. 2020 [cited 2023 maio 17]. 3(4): 318-21. Available from: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/R9yTzk8rJ7G54NL3XVLn4Xm/?format=pdf&lang=pt> doi: 10.5935/2595-0118.20200184.
 17. Conte MS, Dumbra GAC, Roma DVP, Fucuta PS, Miyazaki MCOS. Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade de vida. Medicina (Ribeirão Preto. Online). 2018 [cited 2023 maio 17]. 51(4):281-90. Available from: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v51i4p281-290>